

Erfolgreiches Altern durch Sport?

Positive Effekte sportlicher Aktivitäten auf die körperliche Fitness und die Gesundheit lassen sich bis ins höchste Alter eindeutig nachweisen. Der Einfluss auf das psychische Wohlbefinden im höheren Lebensalter ist dagegen weniger klar.

Achim Conzelmann – *Ordinarius für Sportwissenschaft und Direktor des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Bern*

«Dem Leben Jahre und den Jahren Leben geben!» So umschreiben die Altersforscher Margret und Paul Baltes «erfolgreiches Altern», eine Thematik, die in unserer ergreifenden Gesellschaft eine immer wichtigere Bedeutung bekommt. Eine häufige Empfehlung für das *Wie* erfolgreichen Alterns ist, bis ins hohe Alter bewegungsaktiv zu bleiben. Doch welchen Gewinn darf der ältere Mensch von regelmässigen Bewegungsaktivitäten erwarten? Lohnt es sich überhaupt im

höheren Alter noch, aktiv zu sein? Klammert man die in diesem Zusammenhang wohl am wenigsten spannende Frage des Einflusses von Bewegung auf die Lebenserwartung aus, so stellen sich zwei Überlegungen: (1) Inwieweit lässt sich durch geeignete sportliche Aktivitäten die körperliche Fitness verbessern? (2) Welchen Einfluss haben sportliche Aktivitäten auf das psychische Wohlbefinden im höheren Lebensalter?

Für die Fitness sind die Befunde neuerer Studien vergleichsweise einheitlich. Positive Effekte geeigneter sportlicher Aktivitäten auf die körperliche Verfassung und die Gesundheit sind inzwischen bis ins höchste Alter eindeutig nachgewiesen. Dabei weisen ältere Menschen im Vergleich mit jüngeren eine erstaunlich hohe Anpassungsfähigkeit an körperliche Belastungen auf. Bewegungsmangel führt dagegen besonders in der zweiten Lebenshälfte zu rasantem körperlichem Abbau und frühzeitig zur Einschränkung der Mobilität.

Sportliche Späteinsteiger profitieren von Bewegungsaktivitäten übrigens ebenso wie Lebenszeitportler und erreichen hinsichtlich der Kraft und der Ausdauer ähnliche Fitnesswerte wie diese. Demgegenüber ist es schwierig, im Alter ohne entsprechende Vorerfahrungen neue Bewegungen zu erlernen.

Weniger eindeutig belegt sind Effekte auf das psychische Wohlbefinden. Allerdings sprechen neuere Studien eher für positive Effekte als *dagegen*. Die wichtigste Einflussgrösse stellt die subjektive Einschätzung der eigenen Gesundheit dar. Diese wiederum ist neben der Anzahl der Erkrankungen vor allem abhängig von der Fähigkeit, im Alter noch kör-

perlich mobil zu sein. Und diese Mobilität hängt in hohem Masse von der Fitness ab. Insofern ist es wenig überraschend, dass sportlich aktive Menschen ihre subjektive Gesundheit positiver einschätzen als Sportinaktive. Besonders positive Effekte zeigen sich bei sportlichen Aktivitäten zusammen mit Gleichgesinnten, da diese einer möglichen Vereinsamung im Pensionsalter entgegenwirken können.

«Positive Effekte sportlicher Aktivitäten sind bis ins höchste Alter eindeutig nachgewiesen.»

Die Frage «Erfolgreiches Altern durch Sport?» lässt sich also eher mit Ja als mit Nein beantworten. Dabei ist allerdings zu beachten, dass sich mit der gelebten Lebenszeit die Unterschiede zwischen Gleichaltrigen erhöhen: sei dies aufgrund unterschiedlicher Anlage- und Umweltbedingungen, unterschiedlicher Biografien oder aufgrund pathologischer Ereignisse, die das «normale» Altern überlagern können. Wegen dieser individuellen Formen des Alterns können und müssen auch sportbezogene Empfehlungen für das *Wie* erfolgreichen Altern individuell ausfallen. Für einige wenige Ältere kann die beste Empfehlung sogar «Müssiggang auf der Parkbank» lauten. Die Mehrzahl der über 60-jährigen dürfte allerdings in dem mittlerweile breit gefächerten und adressatengerechten Angebot von Pro Senectute ihre ideale Freizeit- und Bewegungsaktivität für das Pensionsalter finden.

